



BARALHO ANSIEDADE

gepps
UFS

Conheça o **mar**

Olá!

O Projeto MAR surgiu com o objetivo de promover oficinas para professores a fim de capacitá-los a **manejar, aprender e reavaliar** demandas de saúde mental dos adolescentes no âmbito escolar.

Buscamos contribuir para a formação continuada e ajudá-los a gerenciar essas problemáticas.

Este material faz parte das nossas ações. **Esperamos que você possa usá-lo quando estiver em dúvida sobre o que fazer!**





gepps
UFS

Sobre o baralho

Para **manejar, aprender e reavaliar a ansiedade na adolescência**, criamos um baralho composto por **20 cartas**, a fim de facilitar o diálogo e promover conexão entre jovens e docentes. As cartas estão agrupadas da seguinte forma:

02 Apresentação

cartas

02 Como usar o baralho?

cartas

01 O que é a ansiedade?

carta

03 Mito ou verdade?

cartas

01 Por que os transtornos de ansiedade ocorrem?

carta

02 Quais são os sinais de alerta?

cartas

03 O que evitar?

cartas

06 O que fazer?

cartas



Como usar o baralho?

Como usar

preparação



Coloque-se disponível para ouvir o que a pessoa tem a dizer. **Escute com respeito e atenção**, evitando julgamentos.

01

Estabeleça **regras de convivência** como: respeito, não julgamento, confidencialidade e acolhimento.

02

Não force a participação na discussão.

Antes de fornecer respostas, **incentive reflexões**.

03

Se perceber que a pessoa precisa de alguma ajuda específica, fale com a coordenação e/ou converse com ela **oferecendo ajuda e escuta**.

04





Como usar o baralho?

Como usar práticas



01



O baralho pode ser utilizado individualmente ou em grupo.



Caso a atividade seja em grupo, distribua uma carta por grupo e peça para dialogarem sobre o conteúdo do baralho.



Ao final, **faça um círculo** e estimule a partilha das reflexões.

02

Faça um **quiz com perguntas e respostas**, inspirados no baralho “Mitos e Verdades”.



O que é a ansiedade?

Ansiedade

A ansiedade é uma **emoção** presente em todas as pessoas. Ela funciona como um **sinal de alerta**, que nos ajuda a lidar com situações desafiadoras.

Ela se torna um problema quando se manifesta de forma **desproporcional** à realidade, persiste por mais tempo do que o esperado e **interfere** significativamente na vida social, acadêmica e em outras áreas importantes. Nessas situações, considera-se a possibilidade de um **transtorno de ansiedade**.





MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Os transtornos de ansiedade na adolescência melhoram naturalmente e não precisam de tratamento.

MITO



Os transtornos de ansiedade na adolescência não desaparecem sozinhos e podem persistir na vida adulta. Sem tratamento adequado, podem se agravar e impactar o desempenho acadêmico e a vida social.





MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Existem vários transtornos de ansiedade. Eles se diferenciam de acordo com o objeto ou a situação que provoca o medo.

VERDADE



Existem vários transtornos de ansiedade, como a Fobia Social, marcada pelo medo intenso de situações em que a pessoa teme ser avaliada.

Outros exemplos são o Transtorno do Pânico e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).





MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Quando o aluno “trava” nas apresentações de trabalho por causa da ansiedade, deve-se pressionar para que ele apresente, pois a melhor forma de enfrentar um medo é enfrentando-o.

MITO



Forçar um aluno a apresentar um trabalho quando ele está travado pela ansiedade pode aumentar seu sofrimento e reforçar o medo da situação. Embora a exposição a situações desafiadoras seja uma estratégia de tratamento, isso precisa ser feito de forma gradativa, planejada e respeitando os limites da pessoa.



**Por que os
transtornos de
ansiedade
ocorrem?**

POR QUE OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE OCORREM?

Assim como outros transtornos mentais, os **transtornos de ansiedade** são influenciados pela combinação de diferentes fatores. Alguns deles são:

- **Temperamento**
- **Fatores genéticos**
- **Eventos traumáticos**
- **Experiências sociais negativas**
- **Superproteção**
- **Bullying**
- **Violência**



Quais são os principais **sinais** de **alerta da ansiedade?**

Sinais de alerta

Comportamentos



Paralisar em situações onde é necessário falar em público, como apresentações de trabalho.

Sinais frequentes de **tensão**, como apertar as mãos e morder os lábios.

Mudanças repentinas de humor, como irritabilidade.



Quais são os principais **sinais** de **alerta da ansiedade?**

Sinais de alerta

Verbalizações



“Todos vão **zombar** de mim.”

“Só de pensar nesse trabalho, **minha barriga dói.**”

“Meu coração vai **sair pela boca.**”



O QUE EVITAR?

O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

*“Diz que está com ansiedade só para **não apresentar o trabalho.**”*



O QUE EVITAR?

O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

“Ansiedade é coisa de gente fraca!”



O QUE EVITAR?

O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

*“Ansiedade é **coisa da sua cabeça!** Pare de pensar nisso.”*





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Ofereça apoio

Deixe claro para a (o) adolescente que **você está ao lado dela (dele)**. Cuidado ao fazer muitas perguntas para evitar seu constrangimento. Demonstre sua disposição para fornecer o suporte necessário. Também resista ao impulso de criticar ou julgar.





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Transmita segurança

Quando a pessoa estiver muito ansiosa, mantenha a **calma** para transmitir segurança. Leve a pessoa para um local tranquilo e silencioso, onde possa se sentir mais confortável.





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Ajude a encontrar estratégias

Quando a pessoa está muito ansiosa pode ser difícil para ela enxergar claramente o que pode ser feito. Ajude a identificar como ela lidou com isso no passado. Investigue o que a ajuda a se sentir melhor e como ela pode colocar essas **estratégias em prática.**





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

*“Acredito que você deve estar passando por situações muito difíceis e eu gostaria de te ajudar. Que tal você me falar um pouco **sobre o que está te deixando ansiosa** (o)?”*





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

*“Entendo que apresentar um trabalho pode ser difícil para você. O que acha de, antes da apresentação, **treinar** sozinha (o) em frente ao espelho? Isso pode te ajudar sentir **segurança**.”*





O QUE FAZER?

O QUE FAZER?

Coisas que você pode falar

*“A ansiedade nos faz acreditar que tudo o que imaginamos vai acontecer, mas isso pode não ser verdade. Já pensou em quais são as **reais chances** de aquilo que você teme realmente acontecer?”*





Elaboração e ilustração

José Wilton da Cruz Santos
Júlia Nunes Cardoso

Desenvolvimento do conteúdo

Géssica Leal
Milena Aragão

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro
Universidade Federal de Sergipe
Coordenador do GEPPS/UFS

Financiamento

Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe - FAPITEC

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Fundação de Coordenação e Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior -
CAPES

Parceria

Secretaria de Estado da Educação e da Cultura - Seduc/SE
Programa ACOLHER



@gepps_ufs

Se você deseja acessar mais conteúdos produzidos pelo GEPPS, fique à vontade para nos acompanhar em nossas redes sociais.